USANDO OBJETOS

Ao memorizar os pontos fracos do corpo humano - zonas primárias e zonas secundárias - você pode usar o que tiver à mão, mirando nessas zonas.
Em uma situação de conflito você pode se defender com **régua**, **livros** (a lombada ou lateral - Figura 1), **chaves** (Figura 2), **garrafas quebradas**, **canetas** (Figura 3), ferramentas como **chaves de fenda**, **palitos** ou **prendedores de cabelo**. Até o salto alto de algum sapato serve para acertar a cara do agressor. Para usar é preciso segurar bem firme para não perder o objeto e golpear bem forte, para ser certeiro:

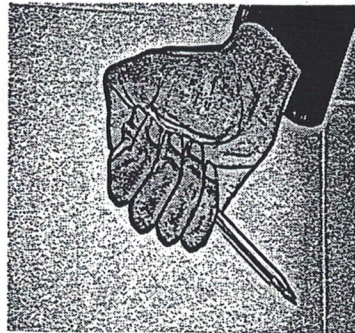



Figura 1

Figura 3

Figura 2

SPRAY DE PIMENTA: Se tiver ou fizer algum, deixe sempre ao alcance da mão mas nunca ameace mostrando, deve ser umá estratégia surpresa.
Se precisar usar mire no rosto, principalmente nos olhos, nariz e boca do agressor e quando ver que ele está abalado pelo spray, saia correndo.

MOVIMENTOS E GOLPES

Postura básica para o enfrentamento físico:

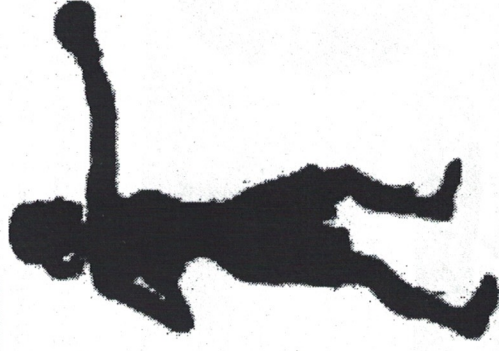
- Cabeça com o queixo ligeiramente agachado para cobri-lo

- Punhos fechados e tensos preparados para bater, um protegendo os olhos e o outro a mandíbula

- Olhos atenciosos que intimidam e olham fixamente o agressor

- Base: pés separados e em diagonal para se manter sempre em equilíbrio. Não cruze as pernas ou deixe um pé atrás do outro para evitar quedas

- Respiração: a maneira de respirar influencia na aplicação da força. Se você socar ou chutar soltando o ar, a força de seus golpes será aumentada, caso contrário os movimentos serão lentos e força diminuída

- Confie em sua força e potência!

ESQUIVAS/ DESVIOS
Em algumas situações é possível escapar de uma ameaça ou ataque com uma esquiva, desviando para o lado e deixando o agressor passar direto. Nesse momento a atenção e a "bolha de segurança" fazem a diferença para escapar com uma boa margem de distância. Também é possível escapar dando um empurrão para afastar ainda mais o agressor.